

信濃毎日新聞松本専売所 × えんぱーく

正しい発声で イキイキ元気!

シニア層向け
ボイストレーニング講座

～歌って解放 声も心も晴れやかに～

予約制

声を出して歌うだけで、
こんなに気分が明るくなるなんて♪

歌って元気! 声を出して心も体もスッキリしませんか? 歌をメインに楽しみながら、自然と声を出す習慣が身につくボイストレーニング講座です。正しい発声や喉の体操もあり、誤嚥予防や健康維持にもつながります。初めての方も安心して参加できます。



第3回 / 全5回

2026年

8月20日 木

会場/塩尻市市民交流センター えんぱーく
3階多目的ホール

時間/10時～12時 (受付9時30分～)

募集開始日/7月13日(月)～



みたに のこ
講師 三谷乃子さん
プロフィール

京都市立堀川音楽高校声楽専攻、
京都市立芸術大学声楽専修卒。
卒業後、渡米、渡豪。
2010年松本に信州自由音楽空間
「蔵スタジオ三谷」を開設。
ボイストレーニングを始め、児童館、学校でのコ
ンサートや講座等、発声の伝道師として国内
外で精力的に活動している。

参加費/1回 1,500円 (税込)

募集人数/各回70名程度 (先着順)

講師/三谷乃子さん (ボイストレーナー)

永澤静香さん(音楽健康指導士/信濃毎日新聞松本専売所)

持ち物/ドリンク、筆記用具

第3回テーマ 「声に気持ちをのせる」

◆プログラム内容◆

- ・ウォーミングアップ
- ・喉の体操
- ・新聞を使った「声と脳」のワーク
- ・歌 (アメイジンググレイス他数曲)

希望者は、10/31(土)上土劇場にて開催の
ステージ発表に出演♪

この教室が
おすすめの
理由

- ・健康増進に役立つ発声方法を学べる
- ・認知症予防にも効果が期待できる
- ・リフレッシュできるひとときを提供
- ・地域の仲間との交流が広がる
- ・皆で歌を歌える

■お申込み・お問い合わせは



塩尻市市民交流センター

0263-53-3350

平日9:00～19:00 水曜休館
土日祝9:00～17:00

主催:市民交流センター
協力:(株)信濃毎日新聞松本専売所

Googleフォームからの
お申込みはこちら↓

